

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №8(комбинированного вида)

КРУЖОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«НЕБОЛЕЙКА»

Подготовил  
инструктор по физической культуре  
Григорьева М.И.

# ЦЕЛЬ:

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

# ЗАДАЧИ:

1. Оздоровительные;
2. Образовательные;
3. Воспитательные.

# АКТУАЛЬНОСТЬ:

В период дошкольного возраста и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

# ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- 1 этап (Диагностический).
- Цель: Выявление детей с диагнозом плоскостопие.
- 2 этап (Практический)
- Цель: Коррекция детского плоскостопия.
- 3 этап (Контрольный)
- Цель: Эффективность проводимой профилактической работы.

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Укрепить мышцы стоп и голени ног;
- повысить выносливость нижних конечностей детей и уровень физической подготовленности;
- развить двигательные умения и навыки;
- сформировать осознанную потребность в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.

# ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.



# ХОДЬБА ПО РЕБРИСТОЙ ДОСКЕ, МАССАЖНОМУ КОВРИКУ, КАМЕШКАМ, ГАЛЬКЕ, ТРАВЕ И ПО ВОДЕ.







# ХОДЬБА НА НОСКАХ



# ХОДЬБА НА ПЯТКАХ





# ХОДЬБА ПРЯМО И БОКОМ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКЕ.



# ХОДЬБА ПО БРЕВНУ БОКОМ, РУКИ НА ПОЯС



СИДЯ НА ПОЛУ, УПЕРЕТЬСЯ РУКАМИ В ПОЛ И  
СТАРАТЬСЯ КАК МОЖНО ВЫШЕ ПОДНЯТЬ НОГАМИ МЯЧ





ЗАХВАТ И ПОДНИМАНИЕ ПАЛЬЦАМИ НОГ  
ПЛАТОЧКОВ, КАРАНДАШЕЙ, ЛИСТОВ БУМАГИ.



# ХОДЬБА ПО НАКЛОННОЙ ПЛОСКОСТИ НА НОСКАХ.



ПОДСКОКИ НА ОДНОЙ НОГЕ, НА ЦЫПОЧКАХ. В  
ПАЛЬЦАХ ДРУГОЙ ЗАЖАТА САЛФЕТКА.



# ВЫВОД:

В результате проведенной работы прослеживается уменьшение количества детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, следовательно, проведение занятий позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании свода стопы и осанки.